

Kochen in 20 Minuten



© Saisonküche

Maki-Sushi

Für ca. 24 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

250 g Sushi-Reis
4 Noriblätter

Füllung:

- 1 Avocado
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Salatgurke
- 50 g Shiitake-Pilze
- 50 g Bambussprossen
- Erdnussöl zum Andünsten
- Sojasauce
- wenig Essigwasser
- 2 EL Wasabi
- 8 TL geröstete Sesamsamen

1. Sushi-Reis nach Anleitung auf der Packung kochen und quellen lassen.

2. Für die Füllung Wasabi mit wenig Wasser verrühren. Füllzutaten nach Belieben auswählen und vorbereiten: Avocado, Karotten, Zucchini und Gurken bleistift dick zuschneiden. Bei den Shiitake-Pilzen Stiele entfernen, halbieren und in wenig Öl andünsten. Karotten, Zucchini und Bambussprossen in Bouillon knapp weich dämpfen.

3. Mit Hilfe der Bambusmatte Sushi rollen und füllen.

4. Zum Servieren Rollen mit einem scharfem Messer, das vor jedem Schnitt in kaltes Essigwasser getaucht wird, in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. So auftischen, dass die Schnittseite nach oben liegt.

Dazu passt: Sojasauce mit Wasabi und eingelegtem Ingwer.

Dieses Rezept wird präsentiert von **Saison.ch**

saisonküche
cuisine de **saison**
cucina di **stagione**

Für Regentage

NEUENEGG. Kekse, Brotaufstrich und Glace – Ovomaltine ist längst mehr als nur Trinkschokolade. Auch wenn Letztere nicht zu verachten ist – besonders an den kommenden kühlen Herbsttagen. Wander besinnt sich deshalb auf seine Wurzeln zurück und lanciert die neue Ovomaltine Choco Crunch – ein feines Schoggi-Pulver mit Knusperstückchen. Schmeckt fast wie früher – nur etwas besser. Erhältlich für 8.90 Franken bei Coop.



Für Geburtstage

ZÜRICH. Der Geburtstag der besten Freundin steht vor der Tür und Sie haben noch kein Geschenk? Nun, mit einer Smartbox liegen Sie immer richtig. Das «Kulinarische Highlights»-Geschenkset beinhaltet einen Katalog edler Restaurants – vom Alden in Zürich bis zum Turmhotel Victoria in Davos – aus dem die Beschenkte eines aussuchen kann. Der Gutschein deckt – bis auf die Getränke – alle Kosten eines exklusiven Schlemmermenüs. Erhältlich für 149.90 Franken, zum Beispiel bei Manor.



Gastronom Michel Péclard: «Ich wachse durch Kritik»



Gewinner des Pfefferzeichens 2009: Der Zürcher Michel Péclard.

ZÜRICH. Michel Péclard ist der kreativste Gastronom Zürichs, findet Gastro Suisse. Der Branchenverband verlieh seinem Café im Schober deshalb das Pfefferzeichen 2009.

Sie haben das Pfefferzeichen in der Kategorie Mutmacher gewonnen. Was hat Ihnen selbst Mut gemacht, Ihre Ideen umzusetzen?

Michel Péclard: Eine Weile habe ich an der Luzerner Hotelfachschule unterrichtet. Und da hing zwei Jahre lang ein Graffiti an der Wand: «more pepper, less paper». Das ist mein Motto. Was haben Sie mit dem Preisgeld vor, das Sie gewonnen haben?

Dieser Erfolg gehört nicht mir. Ich habe zwar Ideen – könnte aber selbst nie ein Restaurant führen. Das Preisgeld wird deshalb in einen Teamausflug nach Miami investiert. Sie sind bekannt für Ihre etwas verrückten Ideen. Haben Sie sich schon mal verrannt?

Zum Glück sind mein Anwalt und meine Frau

gesunde Pessimisten. Die beiden halten mich auf, wenn ich zu sehr im Schuss bin. Ich bin ihnen dafür sehr dankbar – denn nur durch Kritik kann ich über mich hinauswachsen.

Seit 1998 haben Sie sechs Restaurants in Zürich eröffnet. Gehen Ihnen die Ideen noch nicht aus?

Noch lange nicht. Wann immer ich ein volles Restaurant sehe, frage ich mich, was die richtig machen und lasse mich davon inspirieren.

Ist denn schon etwas Neues in Planung?

Ja, ich habe mir bereits wieder was einfällen lassen. Aber verraten werde ich jetzt noch nichts – sonst ist es ja keine Überraschung mehr.

Lena Berger
Das Café Péclard im Schober finden Sie an der Napfgasse 4 in Zürich.

Geschmackssache

Michael von der Heide: «Kein Surströmming»

Für welches Rezept bist du in deinem Freundeskreis bekannt?

Von der Heide: Mein Schokoladenkuchen ist berühmt. Er besteht nur aus Schokolade, Zucker und Eiern – eine echte Sünde. Sonst bin ich eher dafür bekannt, dass ich eben nicht kochen kann.

Und was kochst du, wenn trotzdem jemand zu Besuch kommt?

Ich versuche gar nicht erst, irgendwen zu beeindrucken. Bei mir gibt es einfache Küche: Leckere Pasta, einen feinen Wein und dazu Musik von Suzanne Vega.

Und wo gehst du gerne

auswärts essen?

In Zürich bin ich oft im Gran Sasso. Oder im Kaufleuten – da kriegt man auch noch was, wenn sonst alles zu ist.

Gibt es etwas, das du nie bestellen würdest?

Surströmming, eine Spezialität aus verwestem Fisch. Lena Berger



Der Schweizer Chansonnier Michael ist zurzeit mit seinem Album «Freie Sicht» auf Tournee.

L.B.